

Masaż Shantala



Dotyk miłości...

Certyfikowany Instruktor Polskiej Szkoły Masażu Shantala

Joanna Grabna

tel. 0501 044 633

e-mail: asiagrabna@tlen.pl

O masażu

Masaż Shantala jest starożytną techniką masażu niemowląt oraz dzieci, wprowadzoną na europejski grunt przez francuskiego położnika Frederique Leboyer.

Wielką popularnością cieszy się w USA i Kanadzie. W Europie masowanie dzieci jest szczególnie popularne w Holandii, skąd praktyka ta została sprowadzona do Polski.



"Pieszczoty, głaskanie i przytulanie
są dla dziecka jak pożywienie.

Tak samo ważne jak białko, minerały i witaminy."

Frederique Leboyer

Dotyk to pierwsza forma komunikacji pomiędzy dzieckiem a rodzicem, sprzyja bliskości, budowaniu więzi, wzmacnia poczucie wartości dziecka, zaspakaja jego potrzeby bezpieczeństwa i miłości.

Dla kogo taka forma masażu

Masaż Shantala to forma masażu wykonywanego dziecku przez mamę lub tatę.

Adresowany jest do:

- niemowlaków (od ok. 3 miesiąca życia) i dzieci,
- dorosłych - masaż relaksacyjny Shantala Body Touch,
- kobiet w ciąży.

Jest ciekawą formą stymulującą rozwój dziecka. Może być stosowany zarówno u dzieci zdrowych, opóźnionych w rozwoju psychoruchowym, autystów i

dzieci ze spektrum autyzmu, jak i w usprawnianiu dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym.

Regularne masowanie daje następujące korzyści:

Dla niemowlęcia lub dziecka:

- stymuluje psycho - ruchowo (oddziałuje na wszystkie organy- wspomaga ich rozwój),
- przyspiesza rozwoju zdolności motorycznych,
- pomaga w uregulowaniu snu,
- poprawia trawienie,
- niweluje kolki,
- wspomaga układ krążenia,
- wspomaga rozwój intelektualny – stymulacja prawej i lewej półkuli mózgu,
- wycisza, uspokaja,
- podnosi świadomość własnego ciała, jego granic; w ten sposób wzmacnia poczucie bezpieczeństwa,
- poprawia, wzmacnia więzi z rodzicem,
- podnosi odporność organizmu, stymuluje układ hormonalny.

Dla rodzica lub osoby wykonującej masaż:

- poprawia pewność siebie, wiarę w swoje umiejętności opieki nad dzieckiem,
- uspokaja,
- łagodzi lub zapobiega poporodowej depresji u matek,
- wzmacnia oraz poprawia więź z dzieckiem,
- pomaga w zrozumieniu dziecka, tego co komunikuje, jakie potrzeby próbuje przekazać.

Masaż Shantala Body Touch jest prostą techniką masażu relaksacyjnego. Można się go łatwo nauczyć i wykonywać członkom własnej rodziny (żonie, mężowi, starszym dzieciom). Cechą charakterystyczną masażu Shantala Body Touch jest brak konieczności zdjęcia ubrania przez osobę poddaną masażowi, w związku z czym może on być wykonany u osób które czują dyskomfort przy

innych masażach - ze względu na przekraczanie ich osobistej sfery bezpieczeństwa.

Korzyści Masażu Shantala Body Touch (przy regularnym masowaniu):

- działa odprężająco, wycisza,
- redukuje stres,
- pomaga w uregulowaniu snu,
- poprawia, wzmacnia więzi z członkami rodziny wykonującymi masaż,
- podnosi odporność organizmu, stymuluje układ hormonalny.

Metodyka prowadzenia kursu.

Opiekunowie ćwiczą masaż na własnym dziecku, a w przypadku Shantala Body Touch na osobie dorosłej. Instruktor demonstruje chwytty masażu na lalce, omawia i utrwała informacje.